

Fitnessbal weg duwen



Stap 1



Stap 2



Stap 3



Stap 4



Stap 5

Stappen van de activiteit:

1. Zet de stoel richting de muur.
2. De afstand van de muur wordt bepaald door de grootte van de bal. De bal wordt tussen de muur en het hoofd geklemd.
3. De cliënt probeert de bal te laten rollen tegen de muur zonder dat de bal op de grond valt.
4. Het bewegen kan op drie manieren: van boven naar beneden, van links naar rechts en rondjes draaien met het hoofd.
5. Begin met 10 keer van boven naar beneden. Voer de andere oefeningen daarna ook 10 keer uit.

Doel:

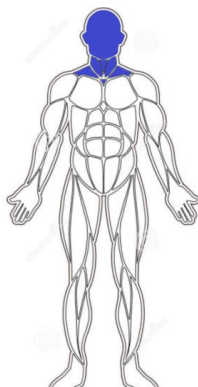
Het doel is om de fitnessbal in beweging te krijgen met het hoofd zonder dat de fitnessbal op de grond valt. Dit wordt gedaan om de nekspieren te stimuleren en te trainen.

Materiaal:

- Fitnessbal
- Stoel
- Een muur zonder obstakels.

Geschikt voor:

- Het gedeelte wat ingekleurd is.



Let op!

- Let er op dat het kleine en langzame bewegingen moeten zijn.
- Coördinatie is het belangrijkste bij deze oefening.
- Zorg dat de cliënt goed recht opzit.

Moeilijker/ Makkelijker

- De oefening kan ook uitgevoerd worden met de rug naar de muur toe. Hierdoor worden er andere spieren belast.
- In plaats van de bal tegen de muur kan de begeleider ook druk tegen de bal geven. Hierdoor kunnen alle spieren belast worden. Let erbij goed op dat er niet te veel druk wordt gegeven in verband met de veiligheid.